

Proste reguły dobrego snu w chorobie Huntingtona

Proste reguły dobrego snu w chorobie Huntingtona prof Jenny Morton

Napisany przez Prof Jenny Morton czerwiec 03, 2013 Zredagowany przez Dr Ed Wild
Przetłumaczony przez Arkadiusz Szatkowski
Po raz pierwszy opublikowany marzec 25, 2013

W drugiej części specjalnego artykułu na temat zaburzeń snu w chorobie Huntingtona, przedstawiamy 'Proste reguły dobrego snu' prof Jenny Morton, wyciąg z dokonanego przez nią przeglądu badań snu w chorobie Huntingtona.

Proste reguły dobrego snu

W pierwszej części specjalnego tekstu o śnie, prof Morton omówiła to, co wiadomo na temat zaburzeń snu w chorobie Huntingtona. Problemy ze snem i utrata codziennych rytmów w HD są powszechne, ale można je kontrolować. Teraz, w oparciu o to, co wiadomo na temat zaburzeń snu w HD, a także na podstawie porad pochodzących z szerszych badań nad snem, z przyjemnością przedstawiamy proste reguły profesora Morton zapewniające spokojny sen.



Tak nie można! Komputery nie powinny znajdować się sypialni a do czytania przez snem nie należy używać podświetlanego ekranu.

Reguły przytaczamy za uprzejmą zgodą Elsevier Science, A.J. Morton, Circadian and sleep disorder in Huntington's disease, Experimental Neurology 2012.

Jak zawsze, to streszczenie ma charakter wyłącznie informacyjny a HDBuzz nie stanowi źródła porad medycznych. Jeśli masz problemy ze snem, powinieneś skontaktować się z lekarzem.

Chodzenie spać i drzemki

1. Ustal **czas chodzenia spać**, kładź się do łóżka w ciągu 30 minut przed lub po wyznaczonej godzinie.
2. Ustal **pobudkę**, która powinna nastąpić 8 godzin po wyznaczonym czasie zaśnięcia. Prawdopodobnie będziesz potrzebował budzika. Kiedy włączy się alarm musisz wyjść z łóżka, nawet jeśli nadal będziesz zmęczony. Przyzwyczajenie się do czasu 'chodzenia spać' i 'wstawania' będzie prawdopodobnie wymagało kilku tygodni. Przestrzegaj czasu chodzenia spać i wstawania, nawet w weekendy.
3. Ustanów **rytuał chodzenia spać**, który pomoże Ci zasnąć (patrz poniżej, 'Przygotowanie do spania').
4. **Unikaj drzemek w ciągu dnia**. Jeśli czujesz się senny, zrób coś innego. Idź na spacer, pozmywaj naczynia, weź prysznic. Jeśli musisz się zdrzemnąć, ogranicz czas drzemki do 30-40 minut, pamiętaj przy tym o nastawieniu budzika.

Ćwiczenia fizyczne

Ćwicz regularnie w ciągu dnia, ale nie wykonuj męczących ćwiczeń na 2 godziny przed snem.

Jedzenie i picie

1. **Nie pij kawy** po 4 godzinach od pobudki. (Na przykład, jeśli wstajesz 7 rano, nie powinieneś pić kawy po 11 rano.)
2. **Nie pij alkoholu** na 2-3 godziny przed snem. (Jeśli kładziesz się spać o 11 wieczorem, najlepiej nie pij alkoholu po 8-9 wieczorem.)
3. Staraj się jeść **ostatni normalny posiłek** co najmniej 4 godziny przed snem.
4. Przed pójściem do łóżka zjedz **lekką przekąskę**. Pomocne mogą być pokarmy bogate w tryptofan. Należą do nich mleko, jogurt, jaja, mięso, orzechy, fasola, ryby i ser (Cheddar, Gruyere i ser szwajcarski są szczególnie bogate w tryptofan). Wypróbuj ciepłe mleko z miodem albo banany.
5. **Unikaj palenia czy żucia tytoniu** na co najmniej 1-2 godziny przed snem. Jeśli palisz, ogranicz papierosy / tytoń. Nikotyna jest silnym lekiem, który przyspiesza tętno, podnosi ciśnienie krwi i pobudza aktywność mózgu. Jeśli jesteś uzależniony od nikotyny, w nocy mogą obudzić Cię objawy abstynencyjne. Oczywiście jest, że rzucenie palenia daje również inne korzyści zdrowotne.

Twoje łóżko

„Twoje łóżko powinno być wykorzystywane wyłącznie do spania, czytania i uprawiania seksu! ”

1. Powinno być wykorzystywane wyłącznie do **spania, czytania i uprawiania seksu!**

- Nie pracuj w łóżku;
 - Nie oglądaj telewizji;
 - Nie korzystaj z komputera.
1. Powinno być **wygodne**. Może to brzmieć banalnie, ale jeśli łóżko jest zbyt twarde albo zbyt miękkie, nie będziesz dobrze spać. Jeśli w ciągu ostatnich 10 lat nie kupiłeś nowego materaca, pomyśl czy nie czas na nowy. Jeśli masz bóle stawów lub zimno Ci w nocy, zastosuj podkład na materac. Jeśli marzniesz w nocy, zamiast warstw koców, które mogą być ciężkie, zastosuj kołdrę z wysokim współczynnikiem ciepła. Jeśli w środku nocy robi Ci się gorąco, wypróbuj dwie cieńsze kołdry - jedną będziesz mógł zrzucić. Jeśli dzielisz z kimś łóżko, a oboje macie problemy ze snem, możecie stosować dwa komplety pościeli.

Twoja sypialnia

Powinna być:

1. **Chłodna** (18-20°C), ale nie zimna;
2. **Dobrze wentylowana**;
3. Tak **ciemna** jak tylko się da;
4. Jak **najcichsza**.

W sypialni nie powinno być telewizora ani komputera. Jeśli jednak są, upewnij się, że są wyłączone (żeby nie były źródłem światła). Telefon komórkowy należy wyłączyć przed pójściem do łóżka i zostawić w innym pokoju.

Przygotowanie do spania

1. Ustanów **rytuał kładzenia się spać**. Na przykład: wyłącz telefon komórkowy, przekaś coś, wypuść kota, umyj zęby, idź do łóżka, kilka minut poczytaj książkę. Albo: wyprowadź psa, wyłącz telefon komórkowy, weź kąpiel, umyj zęby, idź do łóżka, poczytaj książkę kilka minut.
2. **Zmartwienia**
 - Nie zabieraj zmartwień do łóżka. Kiedy jesteś w łóżku staraj się nie myśleć o pracy, szkole, codziennym życiu czy chorobie. Jeśli zamartwiasz się 'z natury' - spróbuj 'martwić się aktywnie', technikę możesz stosować późnym popołudniem lub wczesnym wieczorem. Sporządź listę rzeczy, które Cię martwią, następnie wybierz te, którymi zajmiesz się następnego dnia. Opracuj dla nich plan działania. Pozostałe zostaw na inny dzień.



Ustanów 'rytuał chodzenia spać', złożony z relaksujących czynności, jak kąpiel czy czytanie.

- Nie martw się tym, że nie śpisz. Ludzie mają niesamowitą zdolność radzenia sobie z brakiem snu, a dobry sen często wystarczy, by przywrócić równowagę. Wbrew panującemu przekonaniu, bezsenność nie jest śmiertelna. Może zepsuć Ci humor, na dłuższą metę może być szkodliwa dla zdrowia, ale Cię nie zabije. Nie wiadomo, jak niezbędny do życia jest sen, ale martwienie się tym, że nie możesz zasnąć, jest bezproduktywne.
- Pamiętaj, jeśli nie możesz spać, zawsze możesz odpocząć. Jedną z głównych funkcji snu jest odpoczynek organizmu. Kiedy śpimy serce znacząco zwalnia. Samo spokojne leżenie w łóżku prowadzi do obniżenia częstotliwości bicia serca. Zatem, nawet jeśli spędzisz w łóżku 8 godzin, odpoczniesz bez spania, to lepsze niż martwienie się tym, że nie możesz zasnąć.

Zasypianie i trwanie we śnie

Ułóż się w ulubionej pozycji do spania. Jeśli nie zaśniesz w ciągu 15-30 minut: wstań, pójź do innego pokoju i poczytaj, póki nie poczujesz się senny. Niektórzy twierdzą, że słuchanie radia lub audiobooka pomaga im zasnąć. Radio jest znacznie mniej stymulującym medium niż telewizja, więc słuchanie radia jest w porządku.

Budzenie się w nocy

Większość ludzi budzi się w nocy raz lub dwa, z różnych powodów. Jeśli obudzisz się i nie może z powrotem zasnąć w ciągu 15-20 minut, nie musisz zostawać w łóżku i usiłować zasnąć. Możesz wstać, jeśli chcesz, ale jeśli wstajesz, powinieneś wyjść z sypialni. Możesz spokojnie posiedzieć, poczytać, posłuchać radia, wypić drinka lub zjeść lekką przekąskę, robić coś po cichu (np. rozwiązywać krzyżówki) albo wziąć kąpiel.

- Nie zajmuj się pracą;
- Nie wykonuj prac domowych;
- Nie oglądaj telewizji;
- Nie graj na komputerze;
- Nie sprawdzaj poczty;
- Nie odsłuchuj poczty głosowej.

Po około 20 minutach wróć do łóżka.

Pamiętaj, czas na sen zaczyna się o wyznaczonej przez Ciebie godzinie. Jeśli nie spałeś, **nie przestawiaj budzika** żeby zapewnić sobie dodatkowy czas na sen. Wstań po 8 godzinach od pójścia do łóżka.

Artykuł bazuje na artykule prof Morton w Experimental Neurology, która dokonała przeglądu wszystkich opublikowanych badań snu w HD, włączając w to badanie prowadzone przez jej własny zespół. [Aby uzyskać więcej informacji na temat naszej polityki informacyjnej zobacz FAQ...](#)

© HDBuzz 2011-2019. Treści HDBuzz można rozpowszechniać na warunkach Ogólna Licencja Creative Commons: Uznanie autorstwa - Na tych samych warunkach, 3.0 .

HDBuzz nie jest źródłem porad medycznych. Aby dowiedzieć się więcej zobacz hdbuzz.net

Wygenerowano styczeń 23, 2019 — Pobrane z <https://pl.hdbuzz.net/120>

Część tekstu na tej stronie nie została jeszcze przetłumaczona. Tekst widnieje w języku, w którym oryginalnie został napisany. Staramy się przetłumaczyć całą treść jak najszybciej będzie to możliwe.